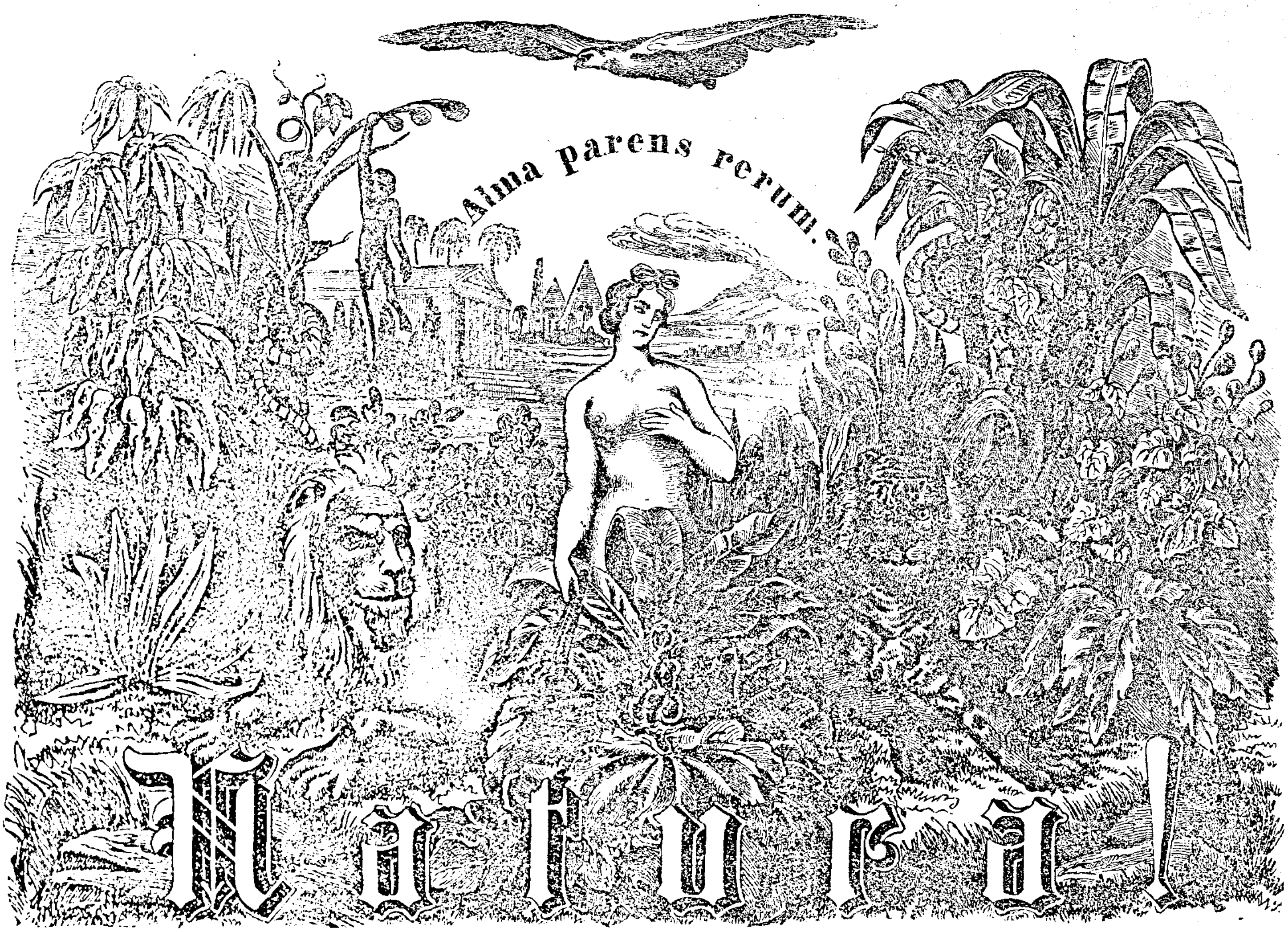
Anul V. No. 21. 18 Iuniŭ 862.



JURNAL,

PENTRU RESPÎDIREA SCIINȚELOR NATURALE ÎN ROMANIA

Redigeat

de

Professor Dr. Iuliu Barasch și D. Ananescu.

OMUL ȘI PĂMÊNTUL.

ARTICOLUL X.

Vieața popórelor.

Pên' acum am vorbit despre omŭ ca o ființă individuală; dar omul nu trăiesce pe pămêntŭ ca unŭ individŭ isolatŭ, ci ca membrul unuĭ popor; de aceea se vorbimŭ acum despre omŭ, ca o ființă socială, ca membrul unuĭ poporŭ.

Popórele morŭ ca și individele; societățile

morŭ ca şi oamenii. Căcĭ viéţa popórelor este suppusă totŭ la aceleaşĭ condiţiunĭ ca viéţa individuală; în viéţa individeler găsimŭ; nascere, crescere, decrepiditate şi mórte; acestea le găsimŭ şi în viéţa popórelor. Viéţa individuală are în sine unŭ sufletŭ vivifăcătorŭ, o schintee divină a acesteĭ omniputinte puterĭ, care a creat Universul; viéţa popórelor pórtă asemenea în sine o schintee divină, unŭ sufletŭ naţional care înviédă toţĭ membriĭ naţiuneĭ, care mănţine esistenţa naţională. Acest suflet vivifăcător este din natura sa egoistŭ, la viéţa individuale ca şi a viéţa popórelor. Fie-care omŭ, dice dreptu naturalŭ, are unŭ dreptŭ de a trăi, ba ăncê *are datoria d'a trăi*, adicô; este datorŭ de a'şĭ însuşi tóte mediile necessariĭ pentru continuirea şi desvoltarea esistenţeĭ salle; asemenea şi fie care poporŭ are nu numaĭ unŭ dreptŭ, ci şi *o datoriă d'aşĭ însusi* tóte mediile necessariĭ pentru continuirea şi desvoltarea esistenţeĭ salle naţionale; fie care viéţă individuală are pe lumea acésta o missiune de împlinitŭ, unŭ locŭ destinatŭ într'o societate de ómenĭ; apoĭ şi fie care viéţă naţională are pe lumea acésta o missiune şi maĭ înaltă de împlinitŭ, unŭ loc mare destinat între societatea popórelor. Fie care omŭ are pe lumea acésta o palmă de spaţiŭ neseparabilŭ de dânsul, pe care stă; cine il ia, iĭ ia şi viéţa, fiind că unŭ omŭ nu póte să stea atârnatŭ în aerŭ, între ceriŭ şi pămêntŭ; asemenea şi orĭ ce viéţă naţională are pe lumea acésta unŭ locŭ, pe care stă şi care este neseparabilŭ de dânsa—acesta este *locul natal*, acésta este *patriea popórelor*.

Mergândŭ maĭ departe, observămŭ în fie care viéţă individuală o idee supremă, o idee domnitóriă, adică ideea *Unităţeĭ vieţeĭ.* Fiă care omŭ scie că mânele luĭ suntŭ alle luĭ, că tóte aceste membre suntŭ părţi integrante alle vieţeĭ salle, că nu'ĭ suntŭ unŭ ce streinŭ, ci organe neseparabile alle esistenţeĭ salle, pe care nu póte să le abandone fără să se sinucidă; asemenea şi în viéţa popórelor găcim acéstă idee supremă, ideea domnitóre a *Unităţeĭ esistenţeĭ naţionale*; de aceea orĭ ce naţie viă este gelósă de esistenţa eĭ întrégă, se luptă şi nu suferă ca să'ĭ taiă cineva cellŭ maĭ micŭ membru care este al seŭ. Unŭ Ercule căruia s'arŭ tăia cellŭ maĭ micŭ deget, arŭ deveni o fiinţă nepersectă, maladă şi mutilată (cionte); aseminea şi o naţie, câtŭ de mare să fie, cândŭ s'a separatŭ de dânsa, fiă cellŭ maĭ micŭ membru allŭ familieĭ salle, a devenitŭ maladă (pătimaşiă) şi mutilată. Numaĭ naţiunele care aŭ perdut energia vieţeĭ, care aŭ cădutŭ într'o stare de catalepsiă şi de nesimţire naţională, rabdă asemenea amputaţiune teribilă, fără să scótă o strigare durerósă, o strigare spăimântătóre care să umple de spaĭmă şi de terróre tóte popórele, tótă omenirea. O asemenea naţie, este în stare de agoniă; o epocă în care unŭ aseminea actŭ de sacrilegiŭ a putut să se întâmple, era o epocă de disoluţiune generală, era ajunul unor evenimente marĭ, unor cataclisme socialĭ, care curândŭ aŭ şi venit şi aŭ derămat totŭ edificiul putredŭ allŭ unuĭ secolŭ cangrenatŭ, mâncatŭ de vermĭ. Vrea cineva să se încredinţede d'acésta? S'ă şi aducă aminte de împărţirea Polonieĭ, de starea d'agoniă a acestuĭ poporŭ, urmată şi de mórtea naţională a Polonieĭ; apoĭ să şi aducă aminte de evenimentele colosalĭ (revoluţiunea francesă), care s'aŭ urmatŭ curândŭ dupô împărţirea Polonieĭ, şi care aŭ derămatŭ tóte edificiurile politice alle seculilorŭ medianĭ, putrede şi cangrenate prin apăsarea neruşinósă a tiranilor, prin infamia curtesanilor, nemoralilatea seniorilor, innoranţa stupidă a burgesilor şi servagiul abrutisant allŭ popórelor. O să avemŭ maĭ la vale occasiune a arunca ochiĭ nostri ănc' o dată asupra Polonieĭ ca unŭ esemplu spăimêntătorŭ pentru alte popóre.

Am disŭ maĭ susŭ că popórele morŭ; da! într'adevêrŭ morŭ.—Câte popóre n'aŭ muritŭ pênă acum, astfelŭ încâtŭ şi memoria lorŭ s'a stinsŭ după suprafacia pămêntuluĭ! Unde suntŭ acum acelle popóre antice, gigantice, care aŭ umplutŭ lumea cu sunetul armelor lor victoriósе? Unde suntŭ Asirianiĭ, Chaldeaniĭ, Egipţianiĭ, Fenicianiĭ, Cartagenesiĭ? Chiar numele lor s'aŭ perdut, cufundatŭ în abisul océnuluĭ secolilor, care aŭ venitŭ şi aŭ aruncatŭ valurile salle şi a acoperitŭ memoria lorŭ aşa, încâtŭ să ajungă la o deplină uĭtare.

Numaĭ acella care nu studiédă legile vieţeĭ individilor şi alle popórelor, se miră că popórele morŭ ca individiĭ, şi că se stingŭ ca finţele muritóre, trecătóre; dar'acella care a urmatŭ cu

meditaţiunea luï legile esistenţeï fiinţelor fisice şi morale, a oamenilor şi a popórelor, va sci că aşia precum fiă-care fiinţă organică are terminul eï otărâtŭ de Natură, aşia e şi cu esistinţa popórelorŭ. Fiă care esistinţă vitală sémănă cu unŭ munte; începem să ne suimŭ pe pólele munteluï, cu greutate ne suimŭ penă la culmea luï; când am ajuns acolo, avemŭ unŭ momentŭ de repaosŭ, ne plimbămŭ pe o poiană plăcută, ne bucurăm de o vedere încântătóre şi cu satisfacţiune ne uĭtăm la drumul greŭ ce am strebătutŭ; dară mergêndŭ maĭ departe, vedemŭ că poiana are unŭ sfârşitŭ, şi că trebue să ne pogorîmŭ repede pe panta opusă a muntéluï; când îndată, şi fără să avem timpŭ multŭ să ne gândim, ne vedem ear în valle sub pólele munteluï. Aşia e viéţa fiinţelor însufleţite; începe cu o crescere încétă, pe urmă ajjunge la puntul culminaţiuneï vieţeï, pe urmă vine descrescerea repede şi mórtea; apoï totŭ aşia este şi cu viéţa popórelor. Fiă care poporŭ are în istoriea luï o epocă de crescere, altă epocă de culminaţiune şi de plenitudinea forţeï şi a vigóreï naţionale, pe urmă vine timpul decadenţeï şi al morţeï; popórele antice deja de multŭ aŭ străbătut tóte aceste epoce. Maĭ cu sémă vedem acésta la celle doue popóre, celle maĭ vestite în civilisaţiunea antică, adicô; la Elenĭ şi la Romanĭ. Elenii aŭ avut epoca cresccreï lorŭ pênă la resbelul Peloponesianŭ; d'aci pină la epoca luï Filipŭ din Macedonia aŭ avutŭ epoca culminaţiuneï lorŭ; apoï de la acest timpŭ pênă la subjugarea lorŭ de către Romaniĭ, aŭ mers descrescândŭ pênă la mórtea naţională. Romani asemenea aŭ avutŭ epoca cresccreï lor de la fondarea republiceï pênă la Cesare; epoca culminaţiuneï lor în timpul luï August; apoï după mórtea acestuï imperatorŭ, a început epoca decadenţeï care a continuit pênă la mórtea finale a acestuï statŭ în mănile luï Augustul, cândŭ edificiul gigantic al Imperiuluï Romeï s'a derimatŭ sub loviturile barbarilor Tudescĭ (germanĭ), care aŭ venitŭ să stérgă civilisaţiunea antică devenită putredă, cangrenată, fără simţire de naţionalitate, de religie şi de sacrifice; ca să puiă în locul eï unŭ barbarismŭ selbaticŭ. ênsă plinŭ de tinereţe, de vigóre şi d'o amóre energică pentru mărimea naţionalităţeï lorŭ.

Asemenea mórtea naţiunelor este mórtea lor naturală, o mórte de bătrâneţe, de stingerea forţelor vitalĭ; dară precum se întîmplă ca uniĭ oamenĭ morŭ preá tinerĭ, în epoca forţelor lorŭ, mórte care se numesce *mórte cu ḑile*, asemenea se întâmplă că şi *unele popóre morŭ cu ḑile. Polonìa a murită cu ḑile, asemenea şi alte popóre, care vorŭ urma esemplul Poloniei, vorŭ murì cu ḑile.*

O asemenea mórte este precedută în organismul vitalŭ de nisce turburărĭ marĭ, violinţĭ, de nisce crise terribilĭ. Caracterul general allŭ acestorŭ turburărĭ este, că fiă care organŭ devine unŭ egoistŭ, trădătorŭ al organismuluĭ totalŭ; fiă care lucréḑă pe séma luĭ, făr' a avea în vedere salutea totaluluĭ; unŭ organŭ se satură peste măsură de sânge şi de viéţă, pe cândŭ tot organismul se stinge de anemiă şi de lipsa nutrimentuluĭ. Cândŭ armonia lipsesce la unŭ organismŭ, cândŭ fiă care membru saŭ organŭ nu se maĭ gândesce la salutea celor l-alte; când nu subordinéḑă interesul luĭ propriŭ, interesuluĭ comunŭ; atuncĭ organismul este perdutŭ, şi cu dênsul tóte organele egoiste, stupide şi rebele; suntŭ stupide findcă nu sciŭ că, părăsindŭ interesul comunŭ, părăsescŭ interesul lorŭ propriŭ, fiindcă fărô salutea organismuluĭ nu e salute pentru nicĭ un organŭ în parte; tóte acestea se întâmplă şi la crisele organismilor socialĭ, adicô alle popórelor şi alle staturilor; cândŭ în locul armonieĭ membrilor Statuluĭ, a intratŭ desordinea; cândŭ în locul conlucrărilor pentru interesul comunŭ, aŭ intratŭ interesele putrede alle fiă căruĭ individŭ în parte; când în locul ambiţiuneĭ pentru mărirea statuluĭ şi gloriea comună a poporuluĭ, a intrat în inimile unorŭ cetăţenĭ o ambiţie personală; cândŭ uniĭ sunt domniţĭ d'o vanitate personală, eară alţiĭ d'o cupiditate fără margine; cândŭ statul este săracŭ şi fără midlóce, fiind despoiatŭ de cetăţeniĭ seĭ propriĭ, care s'aŭ înavuţitŭ cu dauna (paguba) luĭ; atuncĭ unŭ asemenea statŭ este fórte bolnavŭ, periculosŭ bolnavŭ şi unŭ asemenea poporŭ este ameninţatŭ a murì cu ḑile, cum a muritŭ cu ḑile Polonia, a căriea istorie în timpul agonieĭ salle, vom nara'o pe scurt în articolul urmatorŭ spre a servi de essemplu. B.

ANIMALUL MELES (URSUL CEL MICU.)

Acest' animal, care sémănă prin înfăţişarea luĭ esterióră atât de multŭ cu ursul, încâtŭ deja Linné l'a numit *Ursus Meles*, are şi o mulţime de caractere anatomice, care justifică acéstă posiţiune ce s'a dat acestuĭ patrupedŭ, în classificaţiunea zoologică.

Caracterile genuluĭ MELES sunt celle următóre: Are 36 de dinţĭ (sus 6 incisivĭ, 2 căninĭ şi 8 molarĭ; jos 6 incisivĭ, 2 căninĭ şi 12 molarĭ); are picóre scurte, unŭ corpŭ îndesatŭ, 5 degete la fie care picior, dintre care, cèlle de la piciórele de'nainte aŭ giară lungĭ, cu care sapă în pămêntŭ; códa luĭ e scurtă şi perósе ; femella are 6 ţiţe, doe pe pept şi 4 pe burtă ; dar lângă anusŭ (şeḑut) are o pungă de unde ésă unŭ fluidŭ grasŭ şi fetidŭ (puturosŭ).

Sunt maĭ multe specie de Meles (Meles taxus, Meles labradorica etc.) Însă noĭ vom vorbi aicĭ ceva numaĭ despre Meles ordinar, (Meles vulgaris, Blaireau commun, Dachs) care se află în abondinţa în Europa, în climele temperate alle Asieĭ şi Americeĭ, şi care este caracterisatŭ prin duoe trăsurĭ, una albă şi alta négră care îĭ trecŭ peste ochĭ.

Buffon s'esprimă în privinţa acestuĭ animal în modul următorŭ. Meles, ḑice ellŭ, este unŭ animalŭ leneşŭ, sfiiciosŭ, singuraticŭ, temându-se multŭ de lumină şi ţiindu-se în locurile celle maĭ ascunse, în pădurile desse, unde îşĭ sapă o locuinţă sutterană ; în acest locŭ petrece cea maĭ mare parte a vieţeĭ, de unde ésă numaĭ spre a'şĭ căuta nutrimentul seŭ, adicô: şóricĭ, melcĭ, şerpĭ şi insecte; vara mănâncă şi vegetale. Cu piciórele sale de'nainte, sapă în pămêntŭ şi aruncă înderetŭ pămêntul săpatŭ din gropă. Direcţiunea acesteĭ grope este oblicuă şi merge ca o galerie multŭ înainte, pînă la o lungime de 20-30 picióre, şi se termină printr'unŭ casan rotundŭ, unde şede animalul pe unŭ patŭ făcut de muşchĭ, earbă şi frunḑe moĭ. Curăţeniea îĭ place cu deosebire, de aceea în sutterana luĭ îşĭ face unŭ deosebit locŭ depărtat pentru escrementele salle (o umblătóre). Acéstă curăţenie, care este negreşit o virtute la unŭ animal, ca şi la omŭ, este nenorocirea Melesuluĭ; fiind că vicléna vulpe care cunósce aceste slăbiciune a Melesuluĭ când găsesce o asemenea casă gata şi voind a goni stăpânul dintr'însa şi a o răpi, începe şi pune escrementele salle la întrarea sutteraneĭ. Melesul veḑend acéstă profanaţiune a domiciluluĭ seŭ, se scârbesce şi fuge, atuncĭ vulpea devine possesoru caseĭ streine, cu liniste şi fără lupte. Este unŭ mare noroc pentru uniĭ proprietarĭ omenescĭ, că n'aŭ acéstă slăbiciune a Melesuluĭ. Dar Melesul fugător, nu merge departe, ci îşĭ face unŭ culcuşŭ nuoŭ lingă cellŭ vechiŭ, de unde l'a gonitŭ vulpea.

Ellŭ, sciindŭ că nu póte să fugă iute, de aceea cândŭ simte vr'unŭ pericol, îndată se ascunde în culcuşul luĭ, dar dacă se'ntîmplă ca câiniĭ vînătorilor l'a prinsŭ afară din sutterana luĭ, atuncĭ se culcă pe spinare şi se apără tare cu dinţiĭ şi cu giarăle salle, cu mult curagiŭ, şi chiar pênă la mórte. Dar earna cade într'unŭ somn adâncŭ în culcuşulŭ seŭ şi remâne aşia pînă la primăvară.

Ellŭ are o singură socie, însă trăesce separat, de dênsa (ca mulţĭ ómenĭ) şi s'empacă cu dînsa numaĭ o dată pe anŭ. În luna luĭ fevruarie ea fată 3-5 puĭ nescuţĭ orbĭ, şi îngrijesce multŭ pentru educaţiunea lor; le dă ţiţe şi maĭ pe urmă le aduce de mâncare, şi'Ĭ obisnuesce încetŭ la unŭ nutrimentŭ solidŭ. Când s'aŭ făcut maĭ marĭ, muma nu'Ĭ maĭ lasă ca să mănânce în năuntrul caseĭ, ca se n'o mânjască cu remăşiţele bucatelor. (Acest obiceiŭ ar fi bine d'al recomanda şi multor mume de copiĭ).

Acest animal este şi fórte inteliginte, şi nu se lase să fie prinsŭ lesne în curse; d'accea cănd vânătoriĭ (maĭ cu sémă în Germaniea) aŭ întinsŭ o curse la întrarea caseĭ salle, ellŭ îndătă îl simte şi nu esă afară 5—6 ḑile; însă maĭ pe urmă fiind silit prin fóme a eşi, face o altă gavră, la unŭ locŭ depărtatŭ pe unde póte să easă, dar daca nicĭ asta nu e possibile, atuncĭ esă şi sare peste cursa (făcută d'o fringie care se strânge de sine cândŭ animalu a atins'o).

Aceste animale, care se află în mare numer în pădurile de stejar şi de fag din Germaniea (ellŭ esistă şi 'n pădurile nóstre), forméḑă acolo

unŭ obiect de vânatŭ fórte passionatŭ, maĭ cu sémă tómna când puiĭ seĭ s'aŭ îngrășat și sunt bunĭ de mâncatŭ Dar mulțĭ se prindŭ acolo și viĭ, și remân în casele oamenilor; căcĭ prinsŭ în tinerețe, acestŭ animal este capabil a priimi orĭ și care învățetură (dressare), a înțelege glasul stăpânuluĭ, și a esecuta ordinele salle, întocmaĭ ca unŭ câine. Elŭ desvoltă atuncĭ nisce cualitățĭ fórte preciόse, adicŏ nu face nicĭ o stricăciune în case, nu fură, e blândŭ, nu se cértă cu nimene, și e fόrte curat.

E pacatŭ, ca o ființe care are atâtea cualitățĭ bune, să fie numaĭ unŭ Meles; daca ar fi omŭ, ar fi cu drept cuvîntŭ fórte căutat de către oamenĭ la noĭ, orĭ ca să fiă amiculŭ saŭ cellŭ pucinŭ sluga lorŭ. B.



Ursus Meles.

VEGHIEREA și SOMNUL (HYGIENA.)

Art. II.

Am ḑis că somnul este reparatorul par excellence al organismuluĭ: să desvoltăm maĭ pe larg această idee.

Hippocrat și mulțĭ medicĭ aŭ gănditŭ ca'n timpŭl nopțeĭ funcțiunile vieţeĭ plastice se măresc, pe căndŭ alle vieţeĭ de relaţie sunt suspense. Dar respirațiea, circulațiea, calorificațiea, secrețiunile se micșoréḑă, și Broussais observă cu dreptate, că suspensiea activităţeĭ unuĭ organ suveran ca creeru, trebue să aducă o moliciune în funcțiunile vîețeĭ vegetale. Să adăogim că, dacă se îngrașe cineva dormind multŭ, este fiind că res-

piră maĭ pucin: de unde şi grămădirea materielór hydro-carbonate în economie; starea de repaos în care se află organele, favorisă grămădirea fluidelor şi prin urmare crescerea lor în snbstanţie. Deosebitele funcţiuuĭ alle vieţeĭ de relaţie nu dorm d'un somn egal profundŭ: celle maĭ lesne de escitat sunt acelle alle înţellegereĭ şi alle affecţiuneĭ, pe urmă simţul tactuluĭ şi al auḑiuluĭ, apoĭ simţul vedereĭ, şi'n fine acţiunea muscularie. Auḑiul este simţiul nopţeĭ, care cu căt e maĭ fin cu atăt somnul este maĭ uşurel; o impresiune tare asupra odóreĭ póte să descepte pe cineva; simţul cellŭ maĭ amorţitŭ este tactul, care nu se póte esercita fără concursul miscăreĭ muscularie spontauate (de sine). Somnul nu precurmă tótă comunicaţia între creerŭ şi lumea estenă, altfel desceptarea ar fi peste putinţă, ceea ce próbă persistenţa facultăţeĭ d'a pricepe şi d'a simţi este că desceptarea nu e determinată totd'auna prin intensitatea impressiuneĭ, ci maĭ adessé prin obiceiŭ, patimĭ etc: muma se descéptă la cellŭ maĭ micŭ ţipet al copiluluĭ. Dar obiceiul face ca uniĭ ómenĭ să pótă dormi maĭ bine în sgomotŭ, precum morariĭ; eĭ se descéptă numaĭ când se opresce móra. Visurile nu sunt de căt intuiţiunĭ sensoriale saŭ produsul exerciţiuluĭ parţial şi neordinat a oare căror facultăţĭ alle sufletuluĭ.

Desceptarea vine din întórcerea progressivă a activităţeĭ sensoriale şi a miscăreĭ voluntarie: ea se împlinesce printr'o graduaţie de fenomene inverse de acellea ce aduc somnul complect; muschiĭ suppuşĭ voinţeĭ 'şĭ reiaŭ activitatea lor prin întinderĭ automatice, ochiĭ aŭ trebuinţă d'o uşure frecătură ca să 'şĭ reia viociunea lor; percepţiunele auḑiuluĭ sunt nedeosebite, ideile confuse şi vage etc. Se urméḑă acum unŭ ce invers de ceea ce s'a urmat la începutul somnuluĭ.

Desceptarea se face în virtutea legeĭ periodicităţeĭ; dar depinde assemenea şi de durata somnuluĭ şi maĭ cu sémă de obiceiul d'a se descepta cineva la cutare oră, afară d'astea escitaţiunele din afară se 'mulţesc diminéţa şi contribuesc cu grămădirea materiilor escrementiţiale (materiĭ ne trebuincióse şi chiar vătămătóre care trebue să esse din economie) spre a restabili mişcările escentrice alle organismuluĭ.

Influinţa binefăcătóre a somnuluĭ se întinde peste tótă economiea, 'ĭ dă putere şi o regeneréḑă. Fiă care desceptare sémănă c'unŭ început nuoŭ de viaţă. Somnul, ḑice Burdach, face să înceteḑe tensiunele şi micşoréḑă antagonismul, restabilesce ecuilibrul organelor, atât cât permite starea actuală a vieţeĭ. Organismul în starea acésta este scutit de acţiunea lumeĭ esterne; somnul micşoréḑă funcţiunele plasticităţeĭ, micşoréḑă consomaţia, şi micşorănd acţiunea creeruluĭ, pune pentru căt-va timpŭ viaţa nutritivă sub garanţia a miĭ de cause de perturbaţiunĭ, care sunt de origină intellectuală şi morală. Dar ca somnul să fie salutariŭ trebue să fie complectŭ, şi d'o oare care durată. Am însemnat perderile ce esercită asupra organismuluĭ veghierile ne mesurate.

Dar nicĭ somnul prelungit peste măsură nu e bun, căcĭ produce multă îngroşare, umflătură, slăbiciune, greutate de capŭ, tîmpirea facultăţilor sensoriale şi morale, lenea, întristarea. Somnul nu e complect de căt în primele ore de la început. Differitele organe se repară c'o iuţélă nepotrivită, unele respund maĭ curănd de căt altele la escitaţiunele interne saŭ esterne care le atting. Tot somnul care se prelungesce, termină prin a deveni vătămătorŭ; dar după cum este maĭ mult saŭ maĭ pucin profund la început, restauréḑă în grade differite.

Hygiena nopţeĭ se deduce din circumstanţele care modifică somnul. Elle sunt de duoe felurĭ: esterne şi individuale.

1. *Condiţiunĭ esterne.* Esperienţa ne arată că activitatea funcţiunelor vitale precum: respiraţiea, digestiea etc. se fac maĭ încet în timpul nopţeĭ, d'aceea timpul asesta este cellŭ maĭ cuvenit pentru somn. A dormi ḑioa ş'a veghia nóptea, este a voi să schimbăm mersul natural al fenomenelor organice, este a le esalta când elle tind a se odihni, şi a le năbuşi când elle voesc să'şĭ ia sborul: este prin alte vorbe, a pune în locul stimulanţilor legitimĭ de ḑioa, alţiĭ falşĭ şi artificialĭ de nópte. Nu este nicĭ unŭ atac maĭ d'adreptu, maĭ resbelnic în contra legilor conservatóre alle organismuluĭ, de cât resturnarea ordineĭ fisice pentru repaos şi pentru activitate.

Priviţĭ în facia acellora ce fac ḑioa nópte

şi veţi vedea consecuinţele scrise pe figura lor: descoloraţia, lâncedirea, slăbirea saŭ turburările nutriţieĭ, esageraţia sensibilităţeĭ nervóse, fisionomia 'şi perde trăssurile espressive. etc. Timpurile căldureĭ şi climele ardetóre pot permite pênă la óre care grad călcarea acesteĭ regule. Somnul după prândiŭ este câte o dată o necessitate acolo unde înălţarea temperatureĭ slăbesce cu repediciune forţa de reacţiă şi face impossibil orĭ ce lucrare. Cu tóte acestea chiar într'aceste circumstanţiĭ somnul de dioa lassă dupŏ sine simptome (semne) de reparaţiunĭ ne complecte, care persistă pênă la finitul dileĭ, precum durere de cap, lenea simţurilor, amărăciunea gureĭ etc, şi nu póte împlini nóptea lucrările ce ar fi făcut dioa, pentru cuvêntul că somnul de dioa repară maĭ puţin de câtcellŭ de nóptea. Un comandat fiind în luna luĭ Iunie, când era mare căldură, şi trebuia să facă un drum prea lung a chibduit că ar fi maĭ bine să umble soldaţiĭ nóptea şi să se odihnéscă dioa Într'acest batalion era şi Michel Levy, şi spune că peste pucin a observat, că era maĭ multă ostenélă, maĭ pucină iuţală, şi maĭ pucină regularitate la mers.

Ceea ce privesce posiţiunea localuluĭ unde dórme cineva nóptea, are o mare influinţă asupra somnuluĭ, dar influinţa cea maĭ mare o are patul; acéstă mobilă atât de trebuincósă, care serve de vestmênt în timpul nopţeĭ, în care maladul şi osteuitul găsesce unŭ refugiŭ salutariŭ, şi în care noĭ toţĭ petrecem maĭ jumătate din viaţa nóstră, merită a ne opri maĭ mult asupra luĭ,

Basa sa este saltéoa: unŭ plan elastic şi móle, făcut d'o amestecătură de lână cu pêr de boŭ; saltéoa de puf nu este bună, fiind că strânge umiditate şi essalaţiunĭ, întreţine corpul într'o stare de căldură şi de umiditate, care slăbesce principalele funcţiunĭ alle sistemuluĭ muscular; acolo este sorgintea (isvorul) a o mulţime de nevralgiĭ (maladiĭ de nervi), congestiunĭ viscerale (adunătură de sânge între intestine saŭ maţe), poluţiunĭ nopturne etc. Lâna nu este scutită d'aceste triste resultate, d'aceea este preferit pêrul de boŭ. Observaţiunele doctoruluĭ Stark găsesc aicĭ o aplicaţie folositóre. În unele ţerrĭ se întrebuinţédă pentru facerea saltelelor, producţiunĭ vegetalĭ, precum: pae de ovăsŭ, foĭ de porumb, ferice (fougère), oare care muschĭ moĭ, plante marine uscate, ast fel sunt Varech şi Zostera; elle procură unŭ culcuşŭ tare şi sănătos, care se cuvine junilor sângeroşĭ şi irritabilĭ, dar trebue să se re'noéscă adessea. Saltelele trebuesc daracite odată saŭ de duoe orĭ pe an, pînza spălată, perul saŭ lâna din întru curăţită prin aerisire, spălătură şi fumegaţiunĭ. Numerul şi grosimea saltelelor de lânĭ, de pae si de fîn, daŭ patuluĭ înălţimea, flecsibilitatea saŭ resistenţa, puterea sa conducetóre de caloric, (căldură) la care contribue cérşafurile, plapomile şi pufurile. Cerşafurile de fir şi de bumbac nu sunt cunoscute în Orient, unde nu se desbracă de căt de jumătate ca să se culce. aŭ unŭ folosŭ necontestabilŭ; dar să nu fie nicĭ prea gróse nicĭ prea subţirĭ, şi să nu se lasse şă trécă cell mult 15 dile fără să fie schimbate, maĭ cu sémă în casarme şi'n spitalurĭ.

Plapomele sunt nisce învêlişurĭ largĭ care împedecă radiamentul (perderea căldureĭ) corpuluĭ în timpul nopţeĭ, şi protecţia lor este în raport cu grossimea şi natura materiilor din care sunt făcute; spre nord aŭ obiceiŭ d'ase culca între duoe paturĭ de puf, care strîng căldura, provócă transpiraţiunea şi ţin neduşală, perinile de puf sunt tot în casul acesta. In general paturile se compun d'o materie traincă şi conformă ca şi vestmintele cu condiţiunile de individualitate şi de climatologie. Unŭ pat prea móle, prea cald, moleşesce junele organisaţiunĭ, prelungesc fărô trebuinţă somnul lor, slăbesce vigórea lor muscularie, le ia pofta de mîncare, face digestiunea lor penibilă şi nutriţiunea încétă, femeele delicate şi bătrânii se învoesc maĭ bine cu acésta. Cu tóte acestea, pentru indivizi slabĭ, din causa vârste saŭ a constituţieĭ, saŭ a maladieĭ, midlócele de protecţie trebuesc concentrate în patŭ, fiind că corpul are o slabă reacţiune în timpul somnuluĭ în sontra causelor esterne. În starea de maladie patul dobândesce o importanţă fórte mare ş contribue prin disposiţia sa la reuşita (isbutirea) tractăreĭ; uneorĭ corpul fărô putere a se ridica în posiţia verticală, are trebuinţă d'un support móle, care permite repaosul absolut al muschilor, alteorĭ unŭ pat mecanic va ajjuta a varia cu folos posiţiunile.

Omul sănetos precum şi maladul trebue se fie în pat, liber de orĭ ce apăsare, de orĭ ce legătură, şi împregiurul seŭ trebue să circule unŭ aer curat penuru respiraţie. A.

(Va urma)

OAMENIĬ GRAŞĬ ŞI SLABĬ.

Suntŭ unii care îşĭ imaginâ că cine este maĭ grasŭ, este şi maĭ senătosŭ, şi când vorŭ să facă unŭ complimentŭ cuĭva, ḑicŭ: t'eaĭ îngreşét domnule! Acéstă idee este o erôre; prin îngrăşére nu căstigăm nimicŭ în forçia nóstră, ci din contra grăsimea este de multe orĭ unŭ semn de descadinţă a forţilor vieţeĭ.

Fisiologia a demonstrat tóte acestia c'o mare evidinţe, noĭ însă ne vom mărgini acum numaĭ la câteva observaţiunĭ în privinţa acestia.

Ce este grăsimea? de unde provine? la ce servă, şi dacă toţĭ oamenii, chiar ceĭ maĭ slabĭ aŭ grăsime în corpul lor?

Aste suntŭ întrebărĭ la care voimŭ sĕ respundem acum.

Dacă chimistul face o analisă de scrobélă, zachar şi d'e materie care se numesce Pectină (care se afle în morcovĭ napĭ şi postanacu) vede cu mirare că tóte aceste differite corpurĭ suntŭ compuse d'aceleaşĭ elemente chimice, ba încă ellŭ este în stare a chimba scrobéla în zachar şi zachar în grăsime (tóte aceste corpurĭ sunt *isomere*). Asta ne esplică cum gâstele şi porcii care mâncă multŭ porumbŭ, se îngraşe (fiind că în porumbŭ se află scrobélă) şi cum boii şi vacile care staŭ vara la islasurĭ, ear se îngraşă (căcĭ în earba islasurilor se află zachar). *Din grăsime nu se face nicĭ o dată carne*; fiindcă carnea cuprinde unŭ element (azot) care lipsesce cu totul grăsimeĭ. Aşia dar grăsimea care se afle depusă în corpŭ, nu va forma nicĭ o dată o parte integrantă a vieţeĭ nóstre; fiind că d'intr'însa nu se va face nicĭ o dată nicĭ óse, nicĭ muschiĭ, nicĭ celle-l-alte organe care jócă unŭ rolŭ aşia de mare în actul viăţeĭ. Însă este remarcabilŭ că, pe cândŭ putem să schimbăm cândŭ vrem scrobéle in zachar (turnând peste o soluţiune de scrobéle, ceva acid sulfuric saŭ spumă din gură), schimbarea de zachar în grăsime, se face numaĭ în ăntrul unuĭ organismŭ viŭ; precum nicĭ unŭ omŭ nu e în stare să facă din zămurile pămêntuluĭ unŭ firŭ de earbă, aşia nu este în stare a face dintr'unŭ firŭ de earbă, grăssime; acésta se face numaĭ în corpul unuĭ animal viŭ.

Eaca dar ce e grăsimea şi de unde provine, Dar dacă grăsimea nu iea o parte activă şi immediate în actul viăţeĭ, la ce servă?

Spre respunsŭ la acéstă a treia cestiune, ḑicem celle următóre.

Corpul viŭ are trebuinţă de unŭ mare gradŭ de căldură; fărô căldură, resuflarea nu se face în plămânĭ, şi fără resuflare, nu e viaţă; apoĭ grăsimea este midlocul cellŭ maĭ puternic spre a întreţine căldura corpuluĭ. Întocmaĭ cum producemŭ căldură şi lumină cândŭ aprindem seu, saŭ untŭ de lemnŭ, saŭ orĭ ce fel de grăsime, aşia se produce o căldure considerabile cândŭ punem în corpul animal (prin mâncare) materiĭ grase, căcĭ şi în corpul viŭ s'aprinde aceste materiĭ şi se topescŭ. Cu drept cuvîntŭ, fisiologistiĭ compare actul viăţeĭ cu actul combustiuneĭ séŭ ardereĭ. Espressiunea de „flama viăţeĭ" nu este o espresssiune poetică, ci reale şi sciinţifică. Acéstă importanţe a grăsimeĭ pentru essistenţa nóstre şi a animalelor inferióre, a făcut că Natura a respăndit acéstă materie pretutindene într'o abondinţe fórte mare. Nu esistă nicĭ unŭ animalŭ în care să nu fiă ceva grăsime, macar atâta de veḑut numaĭ prin ochénŭ (precum carnea măcelarilor nostri în timpŭ de 9 lunĭ pe anŭ); într'o mulţime de fructe şi seminţele plantelor se află asemenea grăsime, s. e. untŭ de lemnŭ, seminţe de inŭ, cânĕpă, rapiţă, migdale, nucă, etc.)

La întrebarea a patra dacă toţĭ oamenii, macar ceĭ maĭ slabĭ, aŭ grăsime în corpul lorŭ, respundem că aşia este. Chiar la aceĭ ce aŭ murit de oftică la care corpul lor arată numaĭ pele şi oase, tot se găsesce grăsime în năuntrul ochilor, împregiurul renicilor şi sub palmele mânelor şi tălpele picórelor. Cândŭ unŭ omŭ grasŭ s'a bolnăvit d'o bóle lungă şi zace mult, atuncĭ se slăbesce mult, încăt nul' maĭ cunósce nimine. Ce a devenit grăsimea din corpul luĭ? Ea s'a topit şi a întrat în riul sângeluĭ, servind pentru mănţinerea vieţeĭ în acest timp, pe când omun'a mâncat nimică. Eaca că grăsimea ce o purtăm în corpŭ servă drept magasie de reserve pentru ḑilele rele de bóle delungate. Dar orĭ cum, sunt uniĭ oamenĭ care aŭ prea mult d'aceste magazie; eĭ pórtă în tótă viaţa lor o greutate fórte incomode numaĭ pentru unele ḑile rele, care *póte* că se vor întâmpla vr'o dată, şi la care eĭ înşuşĭ nu se gîndesc nicĭ o dată.

B.

Imprimeria Naţională a luĭ St. Rasidescu.